

## 5. Baustein: Stärken und Schwächen hat jeder

Zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit gehört die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen. Auch wenn das Nachdenken jedes Einzelnen über eigene Schwächen nicht leicht ist, können die Schüler die Erfahrung machen, dass es in der Gruppe gar nicht so schwer fällt. Im Idealfall wird bei dieser Übung Vertrauen aufgebaut und der Umgang mit konstruktiver Kritik eingeübt.

### Ziele:

Die Schüler sollen eigene Stärken und Schwächen herausfinden und als Teil ihrer Persönlichkeit akzeptieren lernen. Ein Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild soll die Kritikfähigkeit fördern.

### Material:

große Papierbögen und Material zum Malen

### Vorschlag für den Ablauf:

1. Begrüßung im Stuhlkreis und kurze Einführung in das Thema.
2. Übung „Ein Bild von mir und von dir“: Die Schüler arbeiten mit Partnern ihrer Wahl, malen sich selbst auf große Papierbögen und listen persönliche Eigenschaften auf. (Der Kursleiter kann im Vorfeld eine Sammlung möglicher Eigenschaften und Verhaltensweisen zur Unterstützung erstellen.)
3. Im zweiten Schritt werden die Eigenschaften nach Stärken und Schwächen geordnet. Nun malen sie ein Bild ihres Gegenübers und listen dessen Eigenschaften, unterteilt nach Stärken und Schwächen, auf. Anschließend vergleichen die Partner die gemalten Bilder und zugewiesenen Eigenschaften:

Welche Gemeinsamkeiten treten auf? An welcher Stelle unterscheiden sich die Bilder von mir selbst und meines Gegenübers? Was überrascht mich? Wo können wir uns annähern und wo nicht?

Beide Partner sollten Belege und Beispiele finden für die jeweils aufgelisteten Eigenschaften. Der Kursleiter sollte bei der Erklärung der Übung betonen, dass sich die Schüler für das Erstellen der Bilder Zeit nehmen und diese möglichst kreativ anlegen sollen. Die kreative Auseinandersetzung mit den Bildern verfestigt die Selbstreflexion und das Nachdenken über den anderen.

Im Plenum wird die Übung ausgewertet: Was habt ihr Neues über euch erfahren? Wie seid ihr mit dem Bild, das die anderen von euch gemalt haben, umgegangen? Konntet ihr es annehmen? Wer möchte seine Stärken und Schwächen im Plenum nennen?

4. Zusätzlich können die Jugendlichen vereinbaren, dass sie sich mit ihrem Partner gegenseitig beim Abbau ihrer Schwächen unterstützen. Etwa in dem sie sich in bestimmten Situationen gegenseitig freundlich an Schwächen erinnern, wenn diese auftreten (Ich habe den Eindruck, dass du jetzt wieder beleidigt bist, dich lustig machst, mich nicht ernst nimmst etc.). Es ist darauf zu achten, dass die gegenseitige Unterstützung freiwillig erfolgt und nur dann, wenn die beiden Partner dies miteinander fest vereinbaren.

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,  
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010